இயற்கைச் சுகாதார சாதனங்கள்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" எனும் பழமொழியை யறியாதார் எவருளர்? எனினும் நோயின்றிச் சுகமாக வாழும் பாக்கியத்தை யடைந்தவர்கள் வெகு சிலரேயன்றோ? இதற்குக் காரணமென்ன? பல காரணங்களுள் சுகாதார விஷயத்தில் பெரும்பாலோர் அசாக்கிரதையா யிருத்தல் ஒன்று என்பதி லையமில்லை.

சிலவாரங்களுக்கு முன் நான் காயலாவாக இருந்த என் நண்பரொருவரைக் காண அவர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். அவ்வீடு சுகாதார விதிகளுக்கு முற்றும் புறம்பாகக் கட்டப்பட்டிருந்தது. நோயாளி படுத்திருந்த அறையும் அசுத்தமாயும் ஈரமுள்ள தாயு மிருந்தது. அறையின் வெளிப்புறத்தில் துர்நாற்றம் வீசும் ஜலதாரை ஒன்று இருந்தது. என்னைக் கண்டதும் என் நண்பர் தன் வியாதியைப்பற்றிப் பேசத் தொடங்கினார். அப்பொழுது நான் அவரைப்பார்த்து "நண்பரே! நீர் வியாதியால் வருந்துவது வியக்கத் தக்கதல்ல. நீர் இருக்கும் அறை எவ்வளவு அசுத்தமா யிருக்கிறது பாருங்கள்! இந்த அறைக்கு வெளிப்புறமிருக்கும் ஜலதாரையினின்றும் என்ன துர்க்கந்தம் வீசுகின்றது பார்த்தீர்களா? இப்படியிருந்தால் ஏன் நோய் பீடிக்காது?” என்றேன். அதற்கு அவர் 'நான் ஏழை; நான் அரண்மனையில் இருக்கவேண்டு மென்று ஆசைப்பட்டால் அது எப்படி முடியும்? என் வீட்டில் தானே யிருக்கவேண்டும்!” என்றார். அதற்கு நான் “நண்பரே! நான் சொல்லியதின் கருத்தைத் தாங்கள் அறிந்து கொள்ளவில்லை, இவ்வறையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள என்ன செலவு ஏற்படக்கூடும்? ஒரு தோட்டியிடம் அரையணாக் கொடுத்து அந்தத் தேங்கிக் கிடக்கும் ஜலதாரையைச் சுத்தப்படுத்தச் சொன்னாலென்ன? நீங்கள் மருந்துகள் வாங்குவதில் ரூபாய் ரூபாயாகக் கொட்டத் தயாராக இருக்கிறீர்கள்; அரையணாச் செலவு செய்ய உங்களுக்குச் சக்தியில்லையா? இந்த அரையணாச் செலவுசெய்து விட்டால் பிறகு மருந்துகளுக்காகச் செலவு செய்யும் ரூபாய்களை மிச்சம் பிடிக்கலாமே" என்றேன். அதற்கு அவர் மிகுந்த வியாகூலத்துடன் "ஆ! எல்லாம் நீங்கள் பேசுவீர்கள்! நான் படும்பாடு உங்களுக்கென்ன தெரியும்! நான் என் ஆயுள் முழுவதும் இப்படியே வருந்தி வருந்திக் காலங்கழிக்க வேண்டுமென்று பகவான் என் தலையிலெழுதி விட்டானே! கடவுளுக்கும் கண்கள் கெட்டுவிட்டன! அந்தப் பாழாய்ப்போகும் தெய்வம் என்னை ஒரு மிக்கக் கொண்டு போகக்கூடாதா!” என்று பலவாறு கடவுளை நிந்தித்துப் பேசினார். அவருடைய நிலைமை பரிதாபமானதாக விருந்தபடியால் நான் அவருக்குத் தேறுதல் சொல்லி வந்துவிட்டேன்.

நண்பர்களே! நாம் வருந்துவது பெரும்பாலும் நமது கவனக்குறை வாற்றானென்பதை மறந்து கடவுளை நிந்தித்தல் அறிவுடையோர்க் கழகா குமோ? கடவுள் கருணைக்கடலன்றோ? நாமெல்லோரும் அவருடைய மக்களன்றோ? நாம் கடவுளைத்து திக்கும் பொழுது "என் ஐயனே! என்னப் பனே!" என்று துதிக்கின்றோ மல்லவா? ஆகையால் தன் மக்களாகிய நாம் பிணியால் துயருற்று வருந்தவேண்டு மென்பது கடவுளுடைய திருவ ருளின் கருத்தாயிருக்க முடியுமோ? ஒருகாலுமில்லை. நம்மைச் சிருஷ்டித்த பொழுது கடவுள் பிணிகளையும் சிருஷ்டிக்கவில்லை! பிணிகளை நாமே வரவ ழைத்துக் கொள்ளுகிறோம்! ஓர் வீட்டிற்கு யஜமானனாக விருக்கும் ஒரு வன், தன் வீட்டில் வாழும்

மக்கள், பெண்டிர், குழந்தைகள் எல்லோரும் இனிது வாழவேண்டு மென்னும் ஆவல் கொண்டவனாயிருத்தல் போலவே இவ்வுலகமென்னும் இப்பெரும் வீட்டிற்கு யஜமானராகவும் ஆதிகர்த்தா வாகவு மிருக்கும் சர்வேசுவரன், தன் மக்களாகிய இவ்வுலகின்கண் உள்ள பல்லாயிரம் கோடி மானிடர்களும் இன்புற்று வாழவேண்டுமெனும் ஆவல் கொண்டவரென்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

அங்ஙனம் நாம் இன்புற்று வாழக் கடவுள் என்ன ஏற்பாடுகளைச் செய்திருக்கிறார்.? நாம் இனிது வாழ உலக சுகாதாரமே அவசியமாகையால், உலகம் எக்காலமும் பரிசுத்தமடைந்து கொண்டே யிருக்கப் பற்பல இயற்கைச் சாதனங்களை யமைத்திருக்கிறா ரென்பது அறியத்தக்கது.

சிலர், உலக அமைப்பை மேற்போக்காகப் பார்த்துவிட்டு, " அப்படிப்பட்ட இயற்கைச் சுகாதார சாதனங்களென்ன? நோக்குங்கால் உலகம் நாளுக்கு நாள் அதிகமாக அசுத்த மடைந்துகொண்டே வருவதாகத் தோன்றுகின்ற தன்றிப் பரிசுத்தமடைவதாகத் தெரியவில்லையே! உலகிலுள்ள வஸ்துக்கள் நாளடைவில் அழுகிவிடுகின்றன; வினாடிக்கு ஆயிரக் கணக்கான ஜந்துக்கள் மாண்டு அவைகளின் இறைச்சி அழுகித் துர்நாற்றம் பொருந்திய விஷவாயுவை யுண்டாக்குகின்றது; ஆகாயமே நாளடைவில் விஷவாயுவால் நிறையப்பெற்று உலகில் பெரும் நோய்கள் தோன்றுகின்றன. ஆகையால் நாளடைவில் அசுத்தமே அதிகரிக்கின்றது போல் தோன் றுகின்றது" என்று ஒரு கேள்வி கேட்கலாம். இது சரியான தன்று. உண்மையை ஆழ்ந்து ஆராயப்புகின், இவ்வுலகம் சதாகாலமும் பரிசுத்த 'மடைந்துகொண்டே யிருப்பது தெளிவாகும். அப்படிப்பரிசுத்தமடைய (1) நீர், (2) வாயு, (3) சந்திரன், (4) சூரியன், (5) நெருப்பு, (6) தாவர வஸ்துக்கள், (7) விலங்குகள், (8) புள்ளினங்கள் ஆகிய இவைகளே இயற்கைச் சாதனங்களாயுள்ளன. அஃதெங்ஙன மென்பதை ஆராய்வோம்.

(1) நீர். - மலைச்சாரல்களிற் பெய்யும் மழையின் மிகுதியால் ஆறுகள் உற்பத்தியாகி நாட்டின் வழியே நூற்றுக்கணக்கான காதங்கள் ஓடிக் கடைசியில் கடலில் சங்கமமாகின்றன. இந்த ஆறுகள் நாட்டிலுள்ள துர்க்கந்தம் பொருந்திய பல பொருள்களை யடித்துக்கொண்டு போய்க் கடலிற்சேர்த்து விடுகின்றன. மேலும், அசுத்தமாயும் சதுப்பாயும் கிடக்கும் நிலங்களினின்றும் அசுத்த ஜலத்தை வடித்துக்கொண்டு (Draining) போய்விடுகின்றன வாதலால் பூமியும் சுத்தமடைகின்றது. சதுப்பு நிலங்களைச் சார்ந்தவிடங்களில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் விஷஜுரம் (Malaria) முதலிய நோய்கள் வேரோடு களையப்படுகின்றன. ஆனால் இவ்வித மாசுள்ள பொருள்கள் ஆற்றில் அபரிமிதமாகக் கலக்கப்பட்ட போதிலும், அவ்வாற்றின் ஜலம் கெடாமல் எக்காலத்தும் பரிசுத்தமாயும் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமிருக்கின்றது. அவ்வாற்றில் கலக்கப்படும் துர் நீர் முதலியன கூட அவ்வாற்றின் ஜலத்தோடு சேர்ந்து பரிசுத்தமடைந்து விடுகின்றன. ஆதலாற்றான்,

"ஊரங் கண நீ ருரவுநீர் சேர்ந்தக்கால்
பேரும் பிறிதாகித் தீர்த்தமாம்"

என்றார் நாலடியாரிலும். இங்ஙனம், பல நதிகள் கடலிற்கொண்டு சேர்க்கும் அசுத்தப்

பொருள்களினால் கடலும் கெடுவதில்லை. சதாபொங்கி யெழும் அலைகளை யுடைத்தான கடலானது அசுத்தங்களை யெல்லாம் உட் கொண்டு விடுகின்றது. மற்றும், ஓர்முறை மழைபெய்தால் ஆகாயம் சுத்தமடைந்து காற்றில் பறக்கும் நோயுண்டாக்கும் நுண்ணிய புழுக்கள் அழிந்து போகின்றன வென்பதும் உண்மை. மற்றும் பலவிதங்களிலும் நீரினால் உலகம் சுத்தமடைகிறது.

(2) **வாயு** - ஆறுகளும், கடலும் உலகிலுள்ள அசுத்தங்களை யுட்கொண்டு விடுகின்றனவென்று முன் சொன்னோம். ஆனால் தண்ணீர் தேங்கிக் கிடக்கும் குட்டைகளும் மடுக்களும் அவ்வாறு அழுக்குகளைப் போக்குவ தில்லை. ஜலம் தேங்கிக்கிடந்தால் அசுத்தம் முன்னிலும் அதிகரிக்கின்ற தென்பது உண்மையன்றோ? உதாரணமாக நம் வீடுகளில் உள்ள ஜலதாரைகளைப் பார்க்கலாம். ஆகையால், யோசித்துப் பார்த்தால், சலனம் அல்லது கமனத்தாலேயே (Continual motion) அசுத்தத்தைப் போக்கக்கூடிய குணம் தண்ணீருக்கு உண்டாகிறது என்பது தெளிவாகிறது. ஆறானது மேட்டிலிருந்து பள்ளத்திற்கு ஓடிவருவதால் அவ்வாற்றின் ஜலத்தில் சலனம் உண்டாகிற தெனினும் கடலில் சலனம் உண்டாவதற்கு வாயு காரணமாக இருக்கின்றது. கடலில் புயல்காற்று வீசும்பொழுது கடல் - பொங்கி யெழுந்து, கடலலைகள் மலைத்தொடர்களைப்போல் கிளம்பிக் கரையில் மோதுகின்றனவன்றோ?

இது நிற்க, வாயுவானது மற்றும் சிற்சில விதங்களிலும் பூமியைச் சுத்தம் செய்கின்றது. கடலினின்றும் வீசும் புயல்காற்று நாட்டில் பரவிப் பல நஷ்டங்களை யுண்டு பண்ணினபோதிலும், அதன்வேகத்தால் நாட்டிலுள்ள விஷவாயுக்களையும், ஆகாயத்தில் பறக்கும் நோயுண்டாக்கும் நுண்ணிய புழுக்களையும் அடித்துக்கொண்டு போய்விடுவதால், புயல் ஓய்ந்த பிறகு ஆகாயம் பரிசுத்தமடைந்து அந்நாட்டில் வசிக்கும் ஜனங்களுக்குத் தேக சௌக்கியம் உண்டாகின்றது.

(3) **சந்திரன்.** - கடலில் சலனமேற்பட வாயு காரணமாயுள்ளதென்று முன்னமே சொன்னோம். மதியும் அதற்குக்காரண முள்ளதென்பது அறியத்தக்கது. சந்திரனுக்குக் கடலைக் கொந்தளிக்கச் செய்யும் ஓர் அபூர்வ சக்தியிருக்கின்ற தென்ப்து மேல் நாட்டாரும் அங்கீகரித்ததே. கடற்கரை நகரங்களில் வசிப்போர் பௌர்ணமி தினத்தன்று கடல் கொந்தளிப்பதையும், அமாவாசை தினத்தன்று அவ்வளவு கொதிப்பின்றி யிருப்பதையும் கவனித்திருக்கலாம். கடல் கொந்தளிப்பதினால் அதில் சலனம் உண்டாகி அசுத்தங்களைப் போக்கும் தன்மை அதற்கு உண்டாகின்றது.

(4) **சூரியன்.** - சூரிய வெப்பத்தாற்றான் உலகிலுள்ள பல மாசுள்ள பொருள்கள் உலர்ந்து தீங்கற்றவையாகின்றன. மேலும், மனிதர்களால் அழிக்கவே முடியாத (Bacillus) "பாசில்லஸ்" என்னும் நுண்ணிய புழுக்கள் கோடைக்காலத்தில் சூரியவெப்பத்தைத் தாங்கமாட்டாமல் அனுதினமும் ஆயிரக்கணக்காய் மாள்கின்றன வென்று பிரகிருதி சாஸ்திரிகள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். ஓர் முறை மழைபெய்தால் ஆகாயம் சுத்தமடைகின்றதென்று முன்னமேயே சொன்னோம். ஆனால் மழைக்கே கதிரவன் தான் காரணமாயுள்ளான்.

(5) **நெருப்பு.** - நெருப்பும் அசுத்தங்களைப்போக்கும் ஓர் இயற்கைக் கருவி. தங்கம், துத்திநாகம், பித்தளை முதலிய உலோகங்கள் முதலில் மண் அழுக்கு இவைகளுடன் கலந்து காணப்படினும், நெருப்பின் உதவியால் நாம் அழுக்கைப் போக்கிச் சுத்தமான உலோகத்தை யடைதல் போல், உலகில் அனேக பொருள்கள் அசுத்தமாய்க் கிடந்தாலும், அவைகளையெல்லாம் அக்கினியின் மூலமாகவே நாம் சுத்தம் செய்து கொள்ளுகிறோம். அக்கினிபட்டாலே எல்லாம் சுத்தமாய்விடு மென்றுதான் சாஸ்திரமும் கூறுகின்றது.

இங்கிலாந்தில் இரண்டாவது சார்லஸ் என்னும் அரசன் காலத்தில் "கிரேட்பிளேக்" (The Great Plague) என்னும் தொத்துநோய் தேசமெங்கும் பரவி ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களை யழித்துவிட்டது. ஆனால் அதன் பின் லண்டன் நகரமே ஓர் பெருந்தீயினால் அழிக்கப்பட்டது ஆகையால் அந்நோயே அந்நகரினின்றும் வேரோடு களையப்பட்டது. மேலும், அதற்கு முன் ஜனங்கள் வீடுகளை நெருக்கமாய்க் கட்டியும் அசுத்தமாய் வைத்து மிருந்தனர். ஆனால் இத்தீயின் பிறகு வீடுகள் விசாலமாயும், செங்கற்களானும் சுகாதார விதிகளுக்கிணங்கக் கட்டப்பட்டன வாகையால் ஆங்கிலேயர் இத்தீயை "மிக்க நன்மை செய்யவந்த ஓர் பெரும் தீ” என்றனர்.

(6) **தாவர வஸ்துக்கள்:** - தாவர வஸ்துக்களும் உலகிலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குகின்றன. மரம்செடி முதலியவை பகற்காலங்களில் விஷமுள்ள கரியமலவாயுவை யுட்கொண்டு, எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் இன்றியமையாததான பிராணவாயுவைக் கொடுக்கின்றன. மேலும், அசுத்தமுள்ள குப்பை முதலிய பொருள்களே எல்லாச் செடிகொடிகளுக்கும் எருவாகின்றன. ஓர்முறை மழைபெய்தால் ஆகாயம் சுத்தமடைகின்ற தென்று முன்னமேயே சொன்னோம். ஆனால் மழைபெய்வதற்கே மரங்கள் நிறைந்த காடுகள் அனு குணமாயிருக்கின்றன. காடடர்ந்த பிரதேசங்களில் மழை அதிகமாக வருஷிப்பது நாம் அறிந்தவிஷயமே. பிரகிருதி சாஸ்திரிகளும் அதற்குக் காரணம் கூறியுள்ளார்கள். மற்றும் குளங்களில் காணப்படும் தாமரை அல்லி முதலியவை அக்குளங்களிலுள்ள ஜலத்தைச் சுத்தமாக்குகின்றன வன்றோ?

(7) **விலங்குகள்:** - விலங்குகளும் இங்ஙனம் உலகிலுள்ள அசுத்தங் களின் ஓர் பாகத்தைப் போக்குகின்றன. பேராசையுள்ள புலியானது பல மிருகங்களைக்கொன்று, எல்லாவற்றையும் தின்னாமல், அவைகளைச் சின்னா பின்னப்படுத்தி இங்கு மங்கும் எறிந்து விட்டுச் சென்று விடுகின்றது. அம்மாமிசத்துண்டுகள் அழுகி விஷவாயுவை யுண்டுபண்ணுமுன், நரி முதலிய விலங்குகள் அவ்விறைச்சித் துண்டுகளைப் புசித்து விடுகின்றன. மேலும், பன்றி முதலிய மிருகங்களுக்கு மிகவும் அசுத்தமான பொருள்களே ஆகாரமாகின்றன. நீரில் வாழும் மச்சங்கள் கூட அந்நீரில் கலக்கப்படும் அசுத்தங்களையெல்லாம் உட்கொண்டு நீரைச் சுத்தப்படுத்திவிடுகின்றன. ஆபாசமான கிணறுகளில் விரால் மீன்களை உயிருடன் விட்டுவிட்டால் சில வாரங்களில் அக்கிணறுகளின் நீர் மிகவும் தெளிவாகவும் சுத்தமாகவும் ஆகிவிடுவதை நாம் பிரத்தியக்ஷமாகக் கண்டிருக்கிறோம்.

(8) **புள்ளினங்கள்:** - புள்ளினங்களும் மாண்டுகிடக்கும் ஜந்துக்களை யழுக விடுவதில்லை. தெருவில் ஓர் எலி செத்துக்கிடந்தால், அதையடித்துக் கொண்டு செல்ல

எத்தனை காக்கைகளும் பருந்துகளும் ஆகாயத்தில் வட்ட மிடுகின்றன! பிணந்தின்னும் கழுகுகளும் பிணங்களை வழுக விடுவதேயில்லை.

இங்ஙனம், உலகமெனும் இப்பெரும் வீட்டிற்கு நாயகனான சர்வேசுவரன் இயற்கையில் எவ்வளவோ சுகாதார சாதனங்களை அமைத்திருக்க, நாம் ஒன்றையும் கவனியாமல், சுகாதாரவிதிகளை முற்றும் மறந்து, நம் இல்லத்தையே ஆபாசமாக வைத்துக்கொண்டிருந்து, பிறகு பிணியால் துயருறும் வேளைகளில் கடவுளை நிந்தித்தல் என்னே பேதமை!

அன்னவாசல் - நாராயணசாமி ராவ், B. A.

ஆனந்த போதினி - 1925 ஹூ - ஆகஸ்ட் மீ